



健康金钥匙书系

长命



百岁

中外名人长寿秘诀

赵 叶编著
珠海出版社

赵叶编著

长命百岁

中外名人长寿秘诀

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长命百岁/赵叶编. —珠海: 珠海出版社, 2000.12

ISBN 7-80607-749-9

I. 长... II. 赵... III. 长寿-保健-普及读物
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 75002 号

长命百岁

——中外名人长寿秘诀

赵 叶 编著

责任编辑: 李一安

封面设计: 冯建华

出版发行: 珠海出版社

电 话: 0756-2515348 邮政编码: 519001

地 址: 珠海市兴业路 52 号 32 栋一单元二层

E-mail: ZHCBSI@MAIL.ZHUHAI.GD.CN

印 制: 广东茂名广发印刷有限公司

开 本: 850×1168MM 1/32

印 张: 7.125 字数: 173 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000 册

ISBN 7-80607-749-9/R·13

定 价: 39.00 元 (全三册·本册 13.00 元)

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 退厂包换。)

目 录

中外名人长寿秘诀

孔子的养生艺术	(3)
孟子为何获得高寿	(5)
顺应自然 清静恬淡	
——老子的养生观	(7)
华佗与“五禽戏”	(9)
诸葛亮与大蒜	(11)
曹操的长寿观	(13)
孙思邈寿逾百岁	(15)
白居易的养生诗	(17)
陆游退休以后	(19)
苏轼与四味养生法	(21)
汉武帝养生妙方：药枕	(23)
杨贵妃的减肥与保健	(25)
武则天坐禅养神	(27)
朱元璋与弈棋、垂钓	(29)
十常四勿	
——乾隆皇帝的养生术	(31)



慈禧高寿的奥秘	(33)
曾国藩二、三、四养生法	(35)
郑板桥与益寿联	(37)
永葆艺术青春的秘密	
——梅兰芳的健身之道	(39)
齐白石七戒	(42)
宠辱不惊 自得其乐	
——刘海粟长寿的奥秘	(44)
简单生活使人长寿	
——张学良的养生之道	(46)
活到 101 岁的奥秘	
——马寅初是怎样长寿的	(48)
游泳·桥牌·步行	
——邓小平的健身法	(50)
梳头·喝茶	
——毛泽东保健二法	(52)
陈云健身有术	(54)
晨练腿功	
——老舍夫人胡挈青的长寿经	(56)
脑中没有“老”字	
——赵子岳的养生	(57)
陈椿健身九口诀	(59)
罗青饮食十守则	(62)
马三立四字健身法	(64)
体力、脑力交替劳动	
——康德长寿的奥秘	(66)
贝多芬与“水疗”	(68)

邱吉尔的“保护性基因”	(70)
巴甫洛夫的时间表	(72)
幽默·素食·跑步	
——肖伯纳的健身术	(74)
高尔基爬山、劈柴	(77)
在两个战场向衰老开战	
——勒柏辛斯卡娅谈健身	(79)
李光耀怎样养生	(81)
尼克松的健忘养生法	(83)

中外名人死亡之谜

周瑜之死与嫉妒心理	(87)
孔明为何英年早逝	(89)
李白嗜酒而早亡	(91)
思虑过甚祸招身	
——李贺早夭的教训	(93)
数学巨星的陨落	(95)
弗洛伊德之死与吸烟	(97)
恶劣环境酿成的悲剧	
——牛顿死于金属中毒症	(99)
滥用疗法的恶果	
——华盛顿死亡的悲剧	(101)
拿破仑死亡之谜	(103)
从卓别林死因说起	(105)
刘易斯猝死揭秘	(107)



养生常识集锦

古代养生家论健身	(111)
时兴的延寿养生法	(113)
健康的标准与人的寿命	(115)
长寿的秘密	(117)
中年保健十要则	(119)
养生先养德	(120)
长寿掌握在自己手中	(122)
四季养生法	(124)
居室与养生	(127)
生物钟与健康	(131)
音乐健身的奥秘	(135)
气味与健康	(138)
笔走龙蛇多高寿	(141)
森林与养生	(143)
园艺怡情亦养生	(145)
生活环境与过敏性疾病	(147)
气象与疾病	(149)
经络养生法	(151)
按摩健身 12 法	(153)
健身球健身的秘密	(156)
抓住一个“动”字	
——伏案工作者的保健	(158)
健脑五法	(161)
睡眠与健康	(163)



用枕的科学	(165)
摩腹健身法	(168)
三分钟养生术	(170)
养生之道话五味	(172)
烹调与健康	(174)
素食与养生	(177)
食具的选择与健康	(179)
讲究膳食平衡	(181)
节制晚餐防百病	(183)
小心糖的进攻	(185)
心理平衡促延年	(187)
笑：精神保健操	(189)
哭泣与健康	(191)
远离愤怒的“雷区”	(193)
信心疗法奏奇效	(195)
走出保健的误区	(197)
锻炼身体的新方法	
——反常态运动	(201)
自然疗法面面观	(204)
警惕健康的五隐患	(207)
照镜子 查健康	(211)
吸烟——20 世纪的鼠疫	(213)
癌症的隐秘与防治	(216)
积极防治冠心病	(220)



中外名人长寿秘诀

孔子的养生艺术

我国著名的儒家创始人孔子，是我们中华民族的文化鼻祖，他生活在春秋末期的战乱时代，能活到 73 岁高龄，是很不容易的，那时代，科学不发达，人们免疫力低下，疾病丛生，他是怎样进行养生的呢？从《论语》这部记述孔子及其弟子言行的经典论著来看，他的养生艺术可以概括为四点：

一、注意饮食卫生 病从口入，这是至理名言，孔子十分讲究饮食。他说：“食不厌精，脍不厌细。”又说：“食馐而馅，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；不时，不食；恶臭，不食；失饪，不食；割不正，不食；不得其酱，不食。”从“两不厌”，“七不食”中，说明他十分注意食物的精工细作，烹饪的色香味美与饮食卫生，决不吃腐败食物。

二、重视体育活动 孔子是中国教育史上第一个提倡体育的教育家，他认为体育与德育、智育一样重要，他说“君子通者三，我无能焉。仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。”这里“仁”指道德修养；“知”指文化知识，“勇”指体育范围的活动。“射”和“御”是当时重要的体育运动项目，孔子很重视这两项体育活动。《礼记·射义》记载：“孔子射于矍相之圃，盖观者如堵墙”，表明孔子射术十分精通；“御”，是驾驭车马，他也是很内行、熟练的。此外，孔子还常和他的弟子们进行登山活动，《论语·颜渊》记载他和樊迟，“游于舞雩之下。”《孟子》也有“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下”的记载。



三、不轻易吃药 孔子对服药治病是十分谨慎的，他坎坷的一生，很少与药物打交道。《论语》中仅提及一件事，有一次，孔子病了，鲁国执政者季庸子亲自送药上门，孔子急忙施礼称谢，但又面露难色地说：“丘未达，不敢尝。”意即“我对这种药性不甚了解，不敢轻易吃啊”！

四、克己修身养性 孔子十分注意加强个人修养，他以“三戒”律己，并以此作为自己的养生法，他在晚年道出养生秘诀：“君子有三戒，少之时，血气十足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”他还告诉后人，青年好色，壮年好斗，老年患得患失，乃常人易犯的通病，若不节制，必然招致损体、耗神，贻病在身。



孟子为何获得高寿

在“人生七十古来稀”的古代里，孟子享年 84 岁，可以说是十分难得的长寿者。

孟子是一位大思想家、教育家，又是儒家的代表，世称孔子为至圣，孟子为亚圣。他是如何获得如此长寿的呢？从现代的观点分析，可以归纳为四点：

注意居住环境 孟子是山东邹县人，名轲，幼年时代得到他母亲的精心抚养与教育。孟子的母亲对孟子十分严格，她认识到居住环境对人的身心健康十分重要，因考虑到居住环境风气不佳，而迁居达三次才定居下来，使孟子获得良好的居住与学习环境。孟母还严格要求孟子勤奋学习，努力上进，她将还没织完的布割断说：“你求学半途而废，就像割断的布一样，永远不会成功。”孟子听从母亲的话发奋读书，终于成才。因此，《三字经》赞颂说：“昔孟母，择邻处，子不学，断机杼。”

经常外出游说 孟子所在的战国时代，经常发生战争，孟子见状深感战争对人民带来的苦难，便到齐、楚、燕、宋、鲁等国进行游说，向各国君王宣传他的“仁义”主张。由于孟子有才学、声誉，又善于言辞辩论，各国君王乐于听他发表政治见解，并热情接见、备受尊重。由于长期外出，也锻炼了体力与意志，并有了丰厚的物质享受，为他的长寿提供了很好的条件。

晚年勤于用脑 孟子到了 70 岁以后，不再外出游说，回到鲁国从事教育与著述。据《史记》记载：“与万章之徒序《诗》、



《书》，述仲尼（孔子）之意，作《孟子》七篇。”他平日投入著述工作，勤于用脑，使之“思则心有所存，神有所归”，按现代保健学说表明，人的大脑受到信息的刺激越多，则脑细胞也就愈发达，其老化进程也就愈慢，所谓“思可延年”。《孟子》记载了孟子生平的思想学说，其笔锋犀利，语言丰富，善于比喻，富于文采，在我国文学史上占有重要的一席之地，其中很多名言警句，至今人们仍在运用着，诸如“民为贵，社稷次之，君为轻”，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，“天时不如地利，地利不如人和”等。当然，用脑也不能过度，古人所谓节思之说便是，孟子也是如此的。



顺应自然 清静恬淡

——老子的养生观

老子是先秦时代杰出的思想家，也是道家创始人。《史记》中记载：“老子，姓李，名耳，字聃，做过周朝王室的守藏宝之吏，征集、保管和整理周王朝及诸侯国的典籍。曾收孔子做学生，享年一说一百六十余岁，一说二百余岁。”不论此说是否属实，但老子的长寿，是无可怀疑的。

老子的养生观点与主张集中起来可以概括为顺应自然，清静恬淡。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人与自然界的关系，息息相通，顺应自然之道，适应自然界的变化，则何病能生，又何患不寿？！老子认为自然界在不断变化发展中，人体必须与自然规律相适应，才能长生，不然，逆自然规律而动，则会生病折寿。这种具有朴素辩证法的养生观，对我国中医养生学的形成与发展有着很大的推动作用，《黄帝内经》中便是吸收了老子的这一养生主张的。

此外，老子主张恬淡寡欲，清静为上。对他的精神修养、情志调节上起着很好的作用。他极力主张“见素抱朴，少私寡欲”。告诫人们不要贪心追求荣利，要清心寡欲，经常保持心态气畅，体泰神清的心理状态，自然可获得健身延年，这不能不是老子长寿的一个主要原因。

老子主张“至虚极、守静笃”以维持清静不乱的态度，保持旺盛的生机。老子这种主张集中地表现在他用气功养生的行动中。传说老子在 80 多岁时，生过一场病，吃了一段时间的药，



没有见效。有一天，他拖着病体来到一座山坡上，向长长的一片树林走去，自觉身体愈来愈轻松，便效法天道的动静结合，试验起天道治病的气功方法来，后来人们把老子的气功方法称为练“三丹”（上丹田、下丹田、中丹田），即炼丹祛病。老子自从练气功后，疾病很快痊愈了，并愈来愈强壮起来。



华佗与“五禽戏”

华佗是我国东汉末年、三国初期的一位著名医学家。当时，战火连年，瘟疫流行，人民生活处于水深火热之中，华佗见状，决然拒官辞职，选择以医济世的道路。他刻苦钻研，学识渊博，精通内、外、妇科与儿科等各种医术，尤其擅长于麻醉，在医疗方面作出了巨大贡献。

华佗十分重视体育运动与劳动锻炼，他说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬犹户枢不朽是也。”意即人们需要经常参加体育活动（或劳动），但应避免过于劳累。经常活动，便可加快食物消化，使血流循环畅通无阻，从而生不了病。这就像门的枢轴，时常使用转动，就不会僵涩失灵。

华佗在70岁时仍身心健康，他每天奔忙为百姓医病。他常去深山大川、原野森林，观察熊扑、虎跃、鸟翔、鹿奔、猿攀。他依据熊沉缓、虎刚健、鸟活跃、鹿温顺、猿轻灵的特性，在前人医疗体育“引导术”的基础上，编创了一套行之有效的“五禽戏”。他一面热心地为人们采药治病，一面耐心地向人们传教。他认为这种运动能“畅其积郁，舒其筋骨，活其血脉，化其乖暴，缓其急躁”。积极锻炼，可“防病于未然”。

由于华佗坚持练习“五禽戏”，脸如古铜，黑发满头，牙齿坚固，步履稳健，身体十分健康。在他近百岁时，仍面颜若童颜。他的弟子吴普、樊阿等人依法锻炼，也活至90多岁，仍耳

